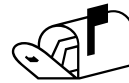


JÄSENKIRJE 4 / 16



Tässä kirjeessä: Kevään kerhoillat * Siuntion kylpylä maaliskuussa * Hämeen Linna ja Aulanko toukokuussa * Liikuntatapahtuma elokuussa * Salonsaaren Lomakeskus elokuussa * Liikunnasta 50 % * Hallitus 2017 * ym. ym.

Rakas Ystävä!
Kiitos kuluneesta vuodesta,
Rauhallista Joulua ja Onnellista Uutta Vuotta 2017!
Afaatikot ja Omaiset ry
Hallitus



KERHOILLAT

Kerhoillat pidetään Herttoniemen Säätiön kerhotilassa, Näätätie 21, Herttoniemi, kerran kuukaudessa alla mainittuina päivinä alkaen klo 17.30.

Ma 16.01.17

Musiikkiterapia Safe and Sound, musiikkiterapeutti *Sofia Harjanne* esittelee terapiaa ja kokeillaan AVH-kuntoutukseen sopivia harjoitteita

Ke 15.02.17

Toivepizzailta, tilaa oma mielipizzasi, jäsenistölle ILMAINEN, yhdistys maksaa pizzasi jäsenistön virkistysvaroista

Ke 15.03.17

Kamppi – kautta aikojen, erikoistutkija *Martti Helminen* vierailee

Ilmoittaudu Toivepizzailtaan sitovasti ja kerro mielipizzasi nimi 16.01.17 mennessä Ritva Alénille, niin voimme etukäteen tehdä tilauksen.

Tule kerhoiltoihin tapaamaan tuttuja ja tutustumaan, kuuntelemaan asiantuntevia luentoja ja seurustelemaan kahvikupposen ääressä. Tervetuloa!

Ke 19.04.17

KEVÄTKOKOUS, laita jo ylös kalenteriin.

Ti-Pe 07. – 10.03.17

Siuntion kylpylä

Kylpylämatka on varattu ensisijaisesti yhdistyksen pitkäaikaisille jäsenille, jotka ovat sairastaneet aivoverenkiertohäiriön / ovat liikuntarajoitteisia.

Hallitus on arvioinut kriteerit ja valinnut jäsenistöstämme henkilöt, joille on lähetetty henkilökohtainen kutsukirje kylpylämatkalle.

Kylpylämatka on kutsuille mahdollisen avustajan kanssa ilmainen. Se maksetaan Afaatikot ja Omaiset ry:n jäsenistön virkistysvaroista.

Tiedustele mahdollisia vapaaksi jääviä paikkoja Ritva Alénilta 16.01.17 mennessä. Mikäli paikkoja jää vapaaksi, yhdistyksen jäsenet maksavat neljän päivän kylpylämatkasta täysihoidolla 100 €/hlö.

Ti 23.05.17

Hämeen Linna ja Aulanko

Lähdetään tutustumaan Hämeen Linnan historiaan ja Aulangon upeisiin maisemiin. Retki toteutetaan Aivoliiton myöntämän Toimintatontin tuella. Koko päivän retki, johon kuuluu kuljetukset, lounas ja opastettu tutustuminen Hämeen Linnaan ja Aulankoon. Tarkemmin seuraavassa kirjeessä.

Ilmoittaudu sitovasti Ritva Alénille 31.01.17 mennessä.



La 05.08.17

Liikuntatapahtuma

Perinteinen Liikuntatapahtuma järjestetään Helsingin Invalidiyhdistys ry:n kesäpaikassa Hevossalmessa, Vuorilahdentie 3. Tarkemmin seuraavassa kirjeessä.

Ma-La 14. – 19.08.17

Salonsaaren Lomakylä

Viihdyttävä viikko odottaa yhdistyksen jäseniä Salonsaaren Lomakylässä elokuussa. Majoitus 2-h huoneissa, täysihoito, yhteistä ohjattua ohjelmaa kaksi kertaa päivässä paitsi tulo- ja lähtöpäivinä ym. Viikko maksaa tuettuna 18 €/vrk/hlö eli yhteensä 90 €.

Hakulomakkeita saa Ritva Alénilta ja ne tulee palauttaa huolellisesti täytettynä kerhoilloissa 16.01. tai 15.02. tai viimeistään 28.02. mennessä postitse Ritva Alénille, Näätätie 21 B, 00800 Helsinki.

Alennusta 50 % liikuntamaksusta

Lähde liikkumaan Sinulle sopivalla tavalla. Yhdistys maksaa yhdestä kevätkauden liikuntamaksusta 50 %, joten tuo se kerhoiltaan tai lähetä kuittikopio postissa rahastonhoitajallemme: *Kirsti Satukangas, Haukantie 16 D 42, 04320 Tuusula.*

Hallitus 2017

Syyskokouksessa 16.11.16 valittiin seuraava hallitus: Martti Pöysti puheenjohtaja, Terttu Pöysti varapuheenjohtaja, Kirsti Satukangas rahastonhoitaja, Ritva Alén matkavastaava, Marita Myllynen jäsen, Kaarina Varis jäsen, Pirkko Lehto varajäsen.

Jäsenmaksu 2017

Syyskokouksessa 16.11.16 päätettiin, että jäsenmaksu vuonna 2017 on 25 €/hlö ja ainajäsenmaksu 200 €/hlö. Aivoliitto laskuttaa jäsenistöltä jäsenmaksut kevään 2017 aikana.

*Hyödyllisiä linkkejä
Käy tutustumassa!*

www.aivoliitto.fi

www.aivovaurio.fi

www.hakukolmio.fi

Heijastimet heilumaan ja liukuesteet kenkiin !

Säilytä tämä kirje niin tiedät, mitä ohjelmaa on tulossa!

*Tonttu kun hiipi meidän pihaan,
varoen tartuin sen punaiseen hihaan.
Pyysin: viestin viethän ystävälle,
niin paljon toivoisin hyvää hänelle.
Tuoksua kuusen ja kynttilään,
iloa riemua kukkurapäin.
Lämpöä, rakkautta läheisten,
ystävän jouluisen halauksen.*

Yhteystiedot:

Matkat ja tiedustelut Ritva Alén, puh. 044-0642988, dogtail35@gmail.com

*Yhdistyksen postiosoite:
Tili:
Puheenjohtaja:
Internet:
Rek.n:o 152.196*

*Afaatikot ja Omaiset ry, Siilitie 1 Y 221, 00800 Helsinki
IBAN FI43 1469 3000 2129 16
Martti Pöysti, puh. 050-3556211, martti.poysti@gmail.com
afaatikot.yhdistysavain.fi, yhdistys on mukana Facebookissa
Y-tunnus 1505335-9*



Tapautui vuonna 2016

Kerhoiltoja vietettiin kevätkaudella 20.01., 17.02. ja 16.03., ohjelmassa **Luusto ja nivelet**, Helsingin Reumayhdistys ry:n palveluasiamies Pirkko Hyvärinen, **Musailta**, jossa omaa ohjelmaa ja **Kuuluuko**, Kuuloliitto ry:stä kuntoutussihteeri Johanna Juola. Syyskauden kerhoillat pidettiin 14.09. ja 13.10., ohjelmassa **Alvar Aalto postikortein**, Keijo Polón esitteli kokoelmaansa ja **Eduskunnasta toi terveisiä** sosiaali- ja terveysvaliokunnan puheenjohtaja Tuula Haatainen.

Kevätkokous pidettiin 13.04. ja **syyskokous** 16.11. Kokousten jälkeen vapaata seurustelua, musiikkia ym.

Tuolijumppaa veti Raili Helminen 20.01. alkaen keskiviikkoisin. Tehokasta ”lihakset liikkeelle” jumppaa.

Toila Spa kylpylämatka toteutettiin 15. – 22.05. Itä-Virumaalle. Rentouttava matka klassisine terveyskylpylähoitoineen.

Voi veljet! Heinolan kesäteatterissa 16.06. viihdytti jäsenistöä. Vauhtia ja hillittömiä hätävalheita. Koko päivän retki lounaiseen, teatterilippuineen ja edestakaisine matkoineen.

Liikuntatapahtuma ”Liiku letkeästi ja taivuta sorjasti” 06.08. Helsingin Invalidiyhdistys ry:n kesäpaikassa Hevossalmessa Helsingin kaupungin Liikuntaviraston tuella. Tuolijumppaa, rentoutusta. Lisäksi muistia testattiin lapsuudesta tutulla Laiva on lastattu –leikillä.

Lomakeskus Lehmirannassa vietettiin ”Notkeutta niveliin” -viikkoa 09. – 15.08.

Rosvo Roopen romanttisen haikaa tarinaa oltiin katsomassa 27.08. uudessa Taivallahden kesäteatterissa Helsingissä. Päivä oli meren rannalla kesän tuulisin. Hyvä, että hiukset pysyivät päässä ja kulissit paikallaan.

Tuoli- ja tasapainojumppaa veti Terttu Pöysti 21.09. alkaen. Rentouttavaa ja virkistävää venytystä.

Operetin helmiä Lahden Sibelius-talossa oli retken kohteena 23.09. Aurinkoinen ja iloinen operetikonsertti huokui menneiden aikojen iloa ja tyyliä. Matkaan kuului lounas, teatterilippu ja edestakaiset matkat.

Kisakallion retki Lohjalle toteutettiin 18.10. Aivoliiton myöntämän Toimintatönnin avulla. Täyden palvelun päivä, eli lounas, Päivän Sportti I (Rentoutusvenyttely) ja Päivän Sportti II (Kisakallion leikkimieliset Spelit) ja iltapäiväkahvit.

Poikamiesboksi 26.11. Kouvolan teatterissa. Koko päivän retki sisältäen joululounaan, teatterilipun ja edestakaiset matkat. Retki oli yhdistyksen PIKKUJOULURETKI.

Yhdistys maksoi jäsenilleen **yhdestä liikuntamaksusta 50 %**. Edulla pyritään kannustamaan jäsenten omaehtoista osallistumista ohjattuun liikuntaan. **Etu on voimassa toistaiseksi.**

Aktiivisesti vuoteen 2017!



**Liikuntatapahtumassa Hevossalmessa 06.08.
Venyttelyä, hierontaa ja mukavaa yhdessäoloa.**



Lehmirannan tunnelmissa 09.-15.08.



**Toila
Spa
15.-22.05.**



Kisakallion Speleissä 18.10.

